

للعدد الواحد

عن ابن أبي عمير



**والاعمال في الحملة الاعلامية الاسرائيلية في الخارج**

\_\_\_\_\_



## مخطط سعودي - ياباني - ألماني لدفن أميركا نهو رفع سعر الدولار!

زيارة فهد بن عبد العزيز إلى جنيف القذت  
"أوبك" من الانقسام

### الانقسام في اتجاهين

المصليون أصلا ، والذين بقوا متصليين رغم المعلومات الجيدة التي جعلها لهم زعيم أحد زعمي الياباني ، قالوا أن ذلك لا يكفي ، بل يجب العمل لتدوير النفط المنخفض الحاصل قبل سنة ١٩٧٨ وهو بنسبة ١٠ بالمائة عن مستوى سعر صرف الدولار في خريف ١٩٧٧.

لكن الاستقرار في الوقت المصلي بدأ لم ينع الجوع من الخروج بتجاهين عليا على قرارين :

الاول قرار رسمي بخفض تسعير لجنة برئاسة وزير النفط الكويتي الشيخ علي الخليفة الصباح بدأ اجتماعاتهما في الثاني من العاشر من هذا الشهر في لندن وترفع توصياتها حول كل ما يتعلق بمعلقة النفط بالدولار وتراجعه إلى المؤتمر القادم في أبو ظبي .

لكن برغم هذه الاتفاقية الرسمية وغير الرسمية خرج رؤساء وقعود «أوبك» بمللة النفط خففت :

□ السعودية خرجت من المؤتمر مرتاحة جدا ، فهي حققت أرباحا ، وكما قال رئيس وفد السعودية «أوبك» : «هذه «أوبك» هي التي غلبت على القيمة الفعلية لمعادلتها وزايتها أن أمكن ، فإذا كان النفط قد تحقق ذلك بيساطة عن طريق رفع الأسعار فلنكن ، ولكن التجارب السابقة علمنا أن هذا الأسلوب ليس الأسلوب الصحيح بالضرورة .

□ وكما قال رئيس وفد السعودية «أوبك» : «هذه «أوبك» هي التي غلبت على القيمة الفعلية لمعادلتها وزايتها أن أمكن ، فإذا كان النفط قد تحقق ذلك بيساطة عن طريق رفع الأسعار فلنكن ، ولكن التجارب السابقة علمنا أن هذا الأسلوب ليس الأسلوب الصحيح بالضرورة .

### عن طريق زيادة مسوداتها ونقص صادراتها

□ الخطوة الثانية تقوم بها ألمانيا الغربية بزيادة معدل نموها الاقتصادي باعتباره وسيلة لزيادة مسوداتها من أميركا خلاصا .

□ الخطوة الثالثة تقوم بها السعودية ، باستورها في قيادة تيار معارضة رفع أسعار النفط الخام .



الأمير فهد : مخطط نقد الوقت

□ أما الخطوة الرابعة فتقوم بها الولايات المتحدة التي تكون قد استغلت من خطوات الدول الثلاث ، وتصبحت بالتالي قادرة على رفع سعر صرف الدولار بل وراغبة به .

□ ويظهر - كما تقول نفس المصادر - أن هذه المعلومات قد خفت من نصيب بعض الصحفيين ، خاصة وأن أوقفت بتكديرات قول أن السياسة الجديدة ستؤدي إلى رفع سعر صرف الدولار بنسبة ٥ بالمائة من الآن حتى نهاية ١٩٧٨ ، أي حتى موعد المؤتمر الوزاري الثاني والخمسين لقطبة «أوبك» في كانون الأول - ديسمبر القادم في أبو ظبي .

□ وهي نسبة تعوض انخفاض الدولار ، وهو قد تم بالفعل ، وتصبحت «أوبك» معها قادرة على التبولجيد لتعويض ما يناسب مع الانقسام الدولي، سنة لخبر كاملة هي سنة ١٩٧٩ .

### ما هي الأسباب التي جعلت دول

عهد المملكة العربية السعودية الامير فهد بن عبد العزيز بنحو إلى جنيف في الثاني عشر من حزيران - يونيو الماضي خلال انعقاد المؤتمر الوزاري الواحد والخمسين لقطبة الدول المصدرة للنفط «أوبك» ؟

الأسباب السعودية المقيمة من الأير نهد أكت - على هامش الزيارة - أن ليس هناك ما يدعو إلى التساؤل لا حول أسباب الزيارة ، ولا حول أهدافها .

□ في حين أن أسباب الزيارة - تأتت بالأسباب نفسها - مقرر في الأصل كخطة من برنامج الزيارة التي بدأها ولي العهد السعودي في منتصف حزيران - يونيو والتي تشمل عددا من المواسم والمهندن الأوروبية .

□ وعلى صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

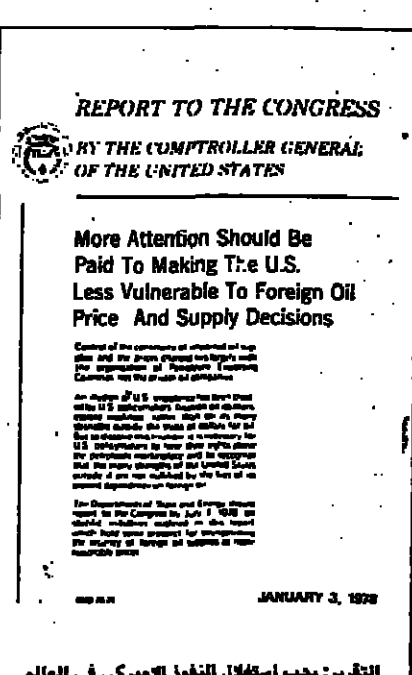
□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

□ على صعيد العلاقات المتقبة : يجب التفرقة بين دول أوبك وحكومات الدول الأخرى . ففي حين تعتمد الولايات المتحدة والدول الصناعية اعتمادا متزايدا على إمدادات «أوبك» من النفط الخام فإن دول «أوبك» نفسها تعتمد اقتصاداتها على الدول الصناعية .

## تقرير إلى الكونغرس



التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

More Attention Should Be Paid To Making The U.S. Less Vulnerable To Foreign Oil Price And Supply Decisions

REPORT TO THE CONGRESS BY THE COMPTROLLER GENERAL OF THE UNITED STATES

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

التقرير : يجب استغلال النفوذ الأميركي في العالم

# أمريكا

## بيتة أربيلك في السعديت

### كيف يجارس الضغط على الأوبك؟



«أوبك» : هل تصمد أمام الضغوط ..

ذهب كينجر ويلفرت إدارة الرئيس نيكسون ومن بعدها إدارة الرئيس فورد ولكن الصناعات التكنولوجية التي اطلقتها وزير الخارجية الأميركي السابق توم في الجوان السياسية الأميركية وتبين على التفكير الأميركي منذ استعارة أزمة الطاقة قبل ثلاث سنوات . ولكن يكن الولايات التي انطلقت في حينه بـ «أن الغرب لن ينسحب» يسبح برض حفر نفطي جيد ... وإن الولايات المتحدة الأميركية سفلت التي اساليب الردع القاسية بما في ذلك العقوبات الغذائية ... وربما أكثر من ذلك لو كان الرأي العام غير متصور

أحدت من ذلك الطراز كدرة فمسلح لتجاعة ذهلت البلدان الصناعية واعتبر الرافقون أن استمترافى الصناعات بر اطلاق التهديدات كان يرمي حثيثا إلى الاستهلاك الاسمي وتأمين الرأى العام الداخلي ، ولكن بعد مرور ثلاث سنوات على خيانتها أساليب النفط لم تفتقد هذه التهديدات بل اتخذت شكلا خطيرا . إذ تحولت إلى سلاح من الولايات المتحدة الأميركية الرسمية إلى الأداة الأميركية الجديدة على خلق حالة نفسية شائكة ليس فقط على الدول النفطية بل ذاتها ، بل أيضا على الدول الحليفة وحلفائها وعلى دول العالم الأخرى في نطاق عملية واسعة لامتنعير الأوضاع الاقتصادية والصناعية إلى الصمد العالمي ولكن

بما أن النفط هو القاطن الاسمي للولايات المتحدة في الحاضر وفي المستقبل المظور ، فلا بد أن لا تنسحب الولايات المتحدة على دعم سيطرتها على مناطق إنتاج النفط لضمان مصادر توفيرة وكافية حاليا والمستقبلية .

وإيمان أمريكا بضرورة الحفاظ على مسودتها وكيفية حاليا والمستقبلية .

المستورد ، ومنع حدوث أي تعديلات جديده في ذلك الأمر . وتظهر جديده التفكير الأميركي بهذه الأمور من خلال تقرير مفصل قدمه مكتب المحاسبة الأميركي «الذي يمثل ما يترقبه بديان محاسبة الدولة» في مطلع العام الحالي إلى جميع الإلحاحات التكنولوجية والتشريعية في الحكومة الأميركية كمنه توصياته لها والخطوة والسياسة التي تتوصل

تحليله إليها لوضع سياسة تنظيمية جديدة ، وإذا كان المكتب يراى من عزائه لهذا هو عنوان التقرير : «العمل يبرز من الاتجاهات لتخفيف من سرعة تغير الولايات المتحدة بالقرار الأميركي حول سعر النفط وأمداداتها»

وهو يضمن في نهاية المطاف - من استمرارات بلورية تظهر توجها غير القابل للتغيير ، ويؤكد التقرير في هاشم صفته الأولى تفكيره بقدرة غير مرئية العالم ككيب المحاسبة الدولية «الجارو» على الكونغرس الأميركي ، فيكون هذا التقرير وما هي الأهداف التي يبوغها ؟

وما يرد عليه كلف لرد على هذه الأهداف ، ولتذكر الكلام إلى رئيسي التقرير : «تسهم في قول : «يؤمن مكتب المحاسبة العامة في هذا التقرير أن جميع كل من وزارة الخارجية ووزارة الطاقة الأميركية يتقدم خطة لهم وتضمن أن الولايات المتحدة بالنسبة لأمدادات النفطية بسلام مقبولة وأن يتم ذلك في الفترة التي للكونغرس في «أول جيمز بوليتو» ١٩٧٨ في أقصى حد وقضى بأن تتضمن الخطة «إلحاحية» خاصة ببيئة غلاتين بغيره أن ترمي إلى إمداد بغيره في شروط للحصول على الإمدادات وتتبع الإنتاج النفطي في دول لا تنتمي إلى منطقة «أوبك» والدول الأخرى على أن تكون قواعد جديدة شاملة ومتعددة الأرقام .

وهذا لابد شانه شأن بغيره دول العالم ليد له في نهاية المطاف من إتباعه اعتمادا على النفط لأن النفط سمة متخاية ليد من تفاقده يوما ما فلتت

نقل بزر وأهم سياسة حكومات الولايات المتحدة وقدمت على الحاد في المفاوضات التي تجريها الشركات كمنه طلع المفاوضات التجارية ولكن مكتب المحاسبة لا يوافق على ذلك الموقف بغيره . ويعتبر أن المفاوضات هذه تخبرها عناصر سياسية لا يمكن تجاهلها وأن الإلتفات التي تقدمها الشركات نفس إلى حد بعيد «الصحة العامة» ويعتبر مكتب المحاسبة أنه حسن

السلطان لونه أن كان ذلك لكن كمنه الأميركية على تنبأها في دورات المفاوضات هذه وكفه يفضل أن تقوم الحكومة بأدخال طابع المصلحة العامة على تلك المفاوضات وتوجيهها بشكل منظم ومستمر .

ويرى أنه ليس مستطاعة مكتب المحاسبة أن تخرج الجهد الأميركي مباشرة - وفيه مكسب الحكومة الأميركية - ولكن يجب أن تكون المفاوضات على أساس من العلاقات المتقبة بين الولايات المتحدة والولايات المتحدة .

وأيضا يرى مكتب المحاسبة أن مستمر الولايات المتحدة بمتابعة مع الوكالة الدولية مؤكدة أن نظام الحاراري للوكالة لا يوضع موضع التنفيذ إلا إذا أخذت الولايات المتحدة والدول الصناعية الأخرى ما يجب من التدابير للحد من قسوة

## أخبار اقتصادية

### الزامة على الإيوب

الكلام الذي تردد في أواخر السبعينات من اقارب العالم من أزمة ركود وانحسار وبطالة شبيهة بالعام ١٩٢٩ - ١٩٣٠ ، كان قد توقف في مطلع السبعينات .. لكنه عاد ليتردد نهضتي أوسط الخبراء الذين يكونون الآن الأزمة التي سيواجهها العالم في وقت غير بعيد ستكون أسوأ من أزمة ١٩٢٩ ، وأدق من أن يتذكرنا نحن من محاولة حلها .

وقد قد جرس الأثار بالآلة في مدينة هابورج في ألمانيا الغربية على لسان مدير معهد الدراسات الاقتصادية في لندن الخبير «درايتفورد» الذي كان واحدا من ثلاثين اقتصاديا دوليا - اشتركوا في تودة دراسية حول افاق الاقتصاد العالمي .

وفي رأي «درايتفورد» أن الظاهر التي تقود إلى التنبؤ بالآلة هي : أولا : عجز أكبر دولتين ناميتين ، وهما الصين غير المتحدجة بأسواق الغرب ، والهند المتحدجة بالأسواق من النفوس من التخلف الاقتصادي . وهذا العجز سيكون عاملا أساسيا لكل البلدان النامية التي تسلك طريقا لا يتقودها إلى التدهور والندمية .

ثانيا : عدم التثاقف الدول الصناعية التي ضمت كبار المصدرة للنفط إلى البلدان النامية ، وأنشأوا عليها عداوتها لتأمين مصالحها فقط . ثالثا : ارتفاع ديون الدول النامية إلى ٢٨٠ مليار دولار . وهذه الديون ستكون سببا في التدهور الاقتصادي للعالم لأن هذه البلدان مستعجز عن تسديدها ذات يوم .

رابعا : تزايد العجز في الميزان التجاري سنويا بين ٤٠ و ٦٠ مليار دولار . وهذا يلفت النظر في الميزان التجاري أميركا من ١٠٠ مليار دولار إيجابي مودع في مصادرها ، ولكن استعجزت ذات يوم ببقا عاجزة عن تسديدها .

كل هذه العوامل من الأزمة الاقتصادية ، لكن الخطر منه أنهم لا يتوقعون أن يكون بلكان العالم تجذب الأزمة ، أو التكاثر .

### اليابانيون يستثمرون غاز البحرين

حصلت «الشركة اليابانية للغاز» في الأسبوع الماضي من دولة البحرين على عقد تبلغ قيمته ٨٠ مليون دولار لتتوسع في إنتاج الغاز الطبيعي من آبار النفط واستعماله لتحويله إلى بوابر بترول بعدة في الفترة التي للصدير ، ولقد ملئت حكومة البحرين الشركة الوطنية للنفط «بابوكو» التي وقعت العقد مع الشركة اليابانية . وسينشأ شركة نفطية - «بابوكو» لتدير المشروع الجديد وسيدار الشركة الفرنسية مملكتها براسمال أولي يبلغ ٢٠ مليون دولار وسداسم في هذا الراسمال بإضلال من «الشركة العربية للاستثمارات النفطية» وشركة «كاسكي» الأميركية تتحمل كل منها ١٢ في المئة من مجموع اسهم الشركة الجديدة لتدير المشروع . ومن المتوقع أن يبدأ التنفيذ في مطلع الخريف القادم ليبدأ الإنتاج الفعلي في أوائل العام ١٩٨٠ . ومن المعروف حاليا بأن البحرين لحرق يوميا ما بين ١٠٠ مليون و ١١٠ ملايين قدم مكعب من الغاز للنفط بينما يندر احتياطي البحرين من الغاز الطبيعي بين ٦ و ١٠ مليارات قدم مكعب مما يؤكد على جدوى المشروع الجديد وكيفية ربحه في المستقبل .

### قروض كويتية لسوريا وغينيا واليمن

خلال اسبوع واحد بين ١٥ و ٢٠ حزيران - يونيو ، أعلن في الكويت أن الصندوق الكويتي للتمويل الاقتصادية العربية والأفريقية سينح قروضا إقليمية إلى ثلاث جهات مختلفة موزعة كالتالي :

١ - ١٥ مليون دولار بموجب الاتفاقية التي وقعتها الصندوق مع وكيل وزارة التخطيط في الجمهورية العربية السورية لتمويل مشروع وادي رفاع الزراعي الذي تبلغ كلفته حوالي ٤٠ مليون دولار ... وقد بحث البكرور جيد الوهاب مع المسؤولين في الصندوق في اتفاقية مساهمة الصندوق في تمويل مشروع وادي رفاع الزراعي الذي تبلغ كلفته ٥٠ مليون دولار .

٢ - اتفاقية قرض بـ ٦ ملايين دولار وقعتها الصندوق مع غينيا أثناء زيارة الرئيس سيكو توري إلى الكويت وذلك لتمويل مشروع مصنع الألومنيوم الذي يستخدم مادة البوكسيت الغينية في غينيا .

٣ - إعلان رسمي يضمن أن الصندوق سيقوم بشراء مشروع كبريت باتياس في سوريا مع صندوق كل من أبو ظبي والسعودية وألمانيا الغربية . ومستخدم قية مساهمة كل جهة من الجهات المذكورة في إجماع خاص يقسده المساهمون بالتقويل في ألمانيا الغربية قبل نهاية حزيران - يونيو الجاري .

# لماذا تتزوجين .. ؟

لا ينبغي ان ننسى بالزواج حلا لمشاكلنا الخاصة ، انما فعلنا ذلك لتورطنا في كثير من الأخطاء .. الأخطاء التي قد لا نستطيع لها اصلاها ، فنذهب بسعادتنا ، وننتهي على استقرانا .. والسؤال هو لماذا نتزوجين ؟

كل الناس ..  
عرفنا انه سؤال غريب .. وانقلب الظن انك ستعرفين شيئا ، ونمطين شيئا .. ستقولين :  
ولماذا يتزوج الناس ؟ اني على كل حال واحدة منهم .. وما دام الناس يتزوجون .. فلماذا لا نتزوج اننا ؟  
والحق انك في شك في جانبك .. فمن حقا ان تتزوجي .. ومن حقا انك لا تتزوجين ..  
هناك أيضا ان تتزوجين بزواجك .. وهاتين هاتين الأخيرتين ..  
لقد فلتك كل ما فيه .. شيئا ، وسامته .. انقطة .. اخلافة .. علمه .. وما هو واحد منهم .. يرضى عليك نفسه .. ولم يبق الا كلمة صغيرة تخرج من بين شفيك الرقيقين ليد كل شيء ..  
وما انت آخرى تفكرينها على استحياء .. ولكن في عزم وتصميم ..  
ها هي كلمة « نعم » .. ينطق بها لسناك ، فتربط بينك وبين تلك بهذا الرباط القوي ، الذي تود ان يكون خالدا ، ويود ممكنا ..

لماذا تتزوجين ؟  
حتى تشعرين بالراحات والاعتماد ..  
بعد يوم طويل .. ارتدي ملابس مريحة ثم استلقي على السرير لمدة نصف ساعة .. فلما استيقظت في النوم بعد ذلك .. فان هذا يوم من راحتك وانعاشك ..  
إذا شعرت بنصب في قديمك ، فاستلقي على ظهرك فوق السرير واجعلي قديمك في مستوى أعلى من راسك .. ثم ارمي القدمين ، حتى تقبض راسك على السرير ، أو استنديهما على الحائط الجوار ..  
لذا لاحظ ان شعرك قد ثبت لحيته ، نتيجة تعرضه لتيار الماء في المايك ؟ اذن انري عليه قليلا من ماء الكولونيا ، وقومي بعمل تدليك لفروة الرأس باستخدام اطراف الاصابع .. ثم انهي براسك الى الخلف ، وحاولي استعمال القشرة برفق من جذور الشعر حتى اطرافه .. وبعد ذلك ادخلي كل خصلة من خصلات الشعر ماء الكولونيا ، ثم انهي الشعر على رولو كبير الحجم .. ان هذا بالإضافة الى انه يسهل على الشعر من الجفاف ، فانه يجعله ينفذ بسرعة ويجعل من الممكن تنظيمه في تسريحة مثالية .. كما يمنحه رائحة طرية ..  
ربما كان جفاف بشرتك وعدم نضارتها نتيجة تعرض وجهك لتيار الماء في المايك بدرجة كبيرة .. فسي على الوجه والرقبة طبقة خفيفة من كريم منذ البشرة ، أو زيت الزيتون ..  
حاولي تدليك البشرة ببطء شديد ، فبذلك تحسن من تدفق الدم الى الخارج .. وبعد ان تشرب البشرة الكريم الكافي ، اغسلي الوجه جيدا بالماء الدافئ ، والماءون ثم جففيه برفقة ناعمة ..

مسابقة اجمل طفل  
الصورة للطفل بسام يهنسي - الناصرة (سنتان)

برج الحمل  
٢١ مارس - ٢٠ أبريل  
مناسبة سارة في الخريف اليك ، اندسي كل خصلاتك قبل تنفيذ مشروعك الجديدة .. قريب يمارك في مهمة خاصة .. تالين تغير الرؤساء في المدن ..  
برج الثور  
٢١ أبريل - ٢٠ مايو  
زبدل في العمل يملك مشروعك في مشكلة حلة كانت تشغل فلا تبخلي على بالمشقة الصالحة .. حل موقف لشكة مثقلة .. رسالة من عزيز غائب ..  
برج الجوزاء  
٢١ مايو - ٢٠ يونيو  
الجوارب السابقة تجنب الوقوع في اخطاء جديدة .. ارفضي الاقتراحات التي تقدم لك لحل مشكلة معينة لانها ليست في صالحك .. مهمة عاجلة تتطلب منك ..  
برج السرطان  
٢١ يونيو - ٢٠ يوليو  
نومة ساحة لتتقين كسب مادي كبير فانتبهوا .. نربني قبل اختيار الصادقات الجديدة فقد يكون معناها غير اصيل .. استقرار في العمل ...  
برج الأسد  
٢١ يوليو - ٢٠ أغسطس  
وجه نظر شخصية عظيمة شيئا كثيرا في جميع تصرفاتك ، فها هو طريق النجاح .. رحلة سعيدة ..  
برج العقراء  
٢١ أغسطس - ٢٠ سبتمبر  
مسلة غامضة تعرض عليك وتقدمين لها أشد الحب .. قريب يحاول انفسد جو العلاقات الطيبة بينك وبين احدي الصديقات غامضة ...  
برج الميزان  
٢١ سبتمبر - ٢٠ أكتوبر  
استقرار مادي يزيل عن نفسك الشيق والقلق .. املكك ينسب امي فندان شيء هام .. تعيش اسعد لحظات حياتك بعد لقاء شخص عزيز ..  
برج القرب  
٢١ أكتوبر - ٢٠ نوفمبر  
خلاف بينك وبين بعض الاقارب يحتاج الى حكمة ولباقة حتى ينتهي على خير .. اعندي على نفسك في كل صغيرة وكبيرة تقوين بها ...  
برج القوس  
٢١ نوفمبر - ٢٠ ديسمبر  
رسالة هامة منك في اواسل الاسود .. وتغير من رأيك تجاه مسألة معينة ، لا تخففي بطواهر آلتك وابحي من حقيقة اغراضهم واعمالهم ..  
برج الجدي  
٢١ ديسمبر - ٢٠ يناير  
ازمة قادمة تنهي على خير بفضل تدخل صديقة بخاصة .. فكري كثيرا قبل ان تقضي على تحقيق موضوع هام .. صداقة جديدة شيئا نسي المسجل ..  
برج الدلو  
٢١ يناير - ٢٠ فبراير  
الشكل المثالية تحتاج الى حكمة ولباقة حتى يمكن حلها بسهولة .. بتغير الوضع في مسألة معينة لاصلها .. كسب مادي وادبي موقوت ...  
برج الحوت  
٢١ فبراير - ٢٠ مارس  
الظروف مواتية لتحقيق كل امالك هذا الاسود .. احد الاقارب يحاول الإقناع بينك وبين صديق عزيز فتكون به على حذر .. مغلبة عاطفية تسحق

# صفحة المرأة

= اعداد ام عماد =

## عزيرتي الحقة

### الافندية الحقيقيون !!!

بعد اعلان نتائج انتخابات الشهادة الثانوية ، شاهدت عجباً .. وشاهدت المفاتنات !!!

بعض العائلات اقامت اعراساً ، بمناسبة نجاح الأولاد .. فظلت ليثين تملأ الحارة بالفناء ، ونظر الدفوف ، وضرب الطبل .. والرقص هو البطش .. وكان ذلك جملة لا ضرورة لها .. فاذن كان التصاح في التوجيهية ، يحتاج الى مثل هذا .. فمماذنه اذا كان النجاح في امر الجسد ... مثل الشهادة الجامعية ؟

وبعض العائلات اقامت اعراساً ، لسقوط ابناتها .. فظلت الخدود ، واقعي على الاولاد .. وكان الكبار التوايح والعمل .. وكان هذا هو الآخر جملة لا ضرورة لها ، فالتاس الاقواء هم الذين يصرون ويضطرون عواظهم ويصيطرون على اعصابهم ، عند القتل ، ويصرون على تحويله الى عمل يهدد للنجاح ..

وبعض العائلات راحت تحاسب اولادها عساي عسيرا لانهم لم يحصلوا على معدلات عالية ، وهذه العائلات تصر على ان يلتحق ابنوها بالجامعات للحصول على شهادات في الطب والهندسة والتاريخ والجغرافيا واللغة العربية .. وهذا ايضا تفكير خاطيء ومدمر ..

في هذه العائلات تحترق الامهات ، وتقول انها تريد لابناتها ان يصبحوا ائنفية .. اي معلمين وموظفين واطباء الخ .. يلبسون البذلات الصوفية مع الصداري وربطت العنق ، حتى في موجات الحرارة الممطرة ..

ان هذه العائلات ، ترفض ان تفهم ، ان عهد الافندية بهذا المسمى ، قد مضى وانقضى ، وأنه اذا كان ثمة ائنفية حقا وحقية ، فهم اصحاب المهن الحرة ..

أم عماد

## افكار جديدة .. لمطبخك

٥ - السمسم :

يمكن تمييز السمسم البصري من السمسم الجاهوسي بان الاول يكون لونه مصفرا .. اما السمسم الجاهوسي فيكون ناصع البياض ، ويصل ثمره الى الخرفة ..  
وإذا اردت تحويل الزيت الى سم ، فبذلك اصبغ خضراء غير ملونة اللونين ، فيمكنك قهوا في اوراق الدردنود نضجها من حبل الكوف .. وتركي في مكان دافئ نوعا من السمن الاصابع باللون الاصفر وتظهر عليها بقع صفراء متناثرة - في هذا الوقت يكون الموز صالحا للاستهلاك ..  
٢ - الارز :

عند شراء الارز ، لاحظي ان يكون خاليا من الدببسية والكر والشعر والحصى والحبات الحمراء وعند وضعك يدك في الارز لا تكون فيه نسبة مبرقعة من البودرة البيضاء لانها تخفي عيوب الارز ..  
٣ - البيض :

عند شراء البيض اختاري البيض الطفيف الخالي من الكروث وتكوني سلامة البيض بوجهها فلما لم يسمع صوت تحرك محتوياتها كانت صالحة تماما .. كذلك يمكنك وضع البيض في ماء ساخن اذا لم تظهر عليها بقعة مثقلة التي تكون عبارة عن « بد تكون الجنين » .. وعند حفظ البيض يستحسن ان يوضع في التاجرة او في مكان يمتد الهواء ويكثف الكثف عن نفاذ البيضة بطريقة بسيطة ، وهي وضع البيض في حاوية مملوءة بخف ، فلما قضت البيضة فهي لينة ، ولذا غطيت فهي جيدة ..

## الطماطم :

إذا اردت حفظها لمدة طويلة فاختاري الثمار الصغيرة الممتلئة للفرقة والخالية من الشقوق والمحبوالمين وترمي بجوار بعضها البعض في خلع من ورق الجرائد .. ويتركه ان تغلفي منها لاصفاتك للجبات التي يتم طهيها اولاً بول ..

# انت والحماية الطريقة الوحيدة لتخفيف

بقلم : الدكتور وليد



اولا اريد ان اقول : جيبسج الحبيبات ووجبات الطعام مثلاً ..  
لأننا الايام السبعة : ما من واحدة منها تعمل لمدة طويلة .. وتعال جميع الدراسات التي اجريت على تخفيف الحبيبات في الذي الخليل على ان ٩٠ بالمائة من الأشخاص الذين خففوا وزهم يمتدون بعد ستة الى ثمانية اشهر من كيو غرامات .. فلماذا ؟  
لأن الميز جونس مثلاً التي فلتت جدها طوال ستة اشهر تخفيف وزنها والوصول الى قياسات طبيعية جيدة بانها عادت الى وزنها القديم بحدوث حوالي ستة من اتباع رجيم خاص ؟  
الخطأ لا يقع على الشخص الذي عين الحمية .. فلماذا خسرت الميز جونس ٣٠ رطلاً في غضون ستة اشهر بانها حبة مثيرة فيها على الرجيم ستشعر ايضا ٣٠ رطلاً آخر خلال الستة اشهر التالية اذا هي استقرت في اتباع نفس الرجيم ولكنها يطلع سوف ان شغل ذلك .. ولماذا نجدها نفسها فقد بلغت حدها منذ الشهر الستة الاولى ، ولانهم فهم سيادة ..  
وهذا توقف الميز جونس من اتباع رجيمها .. وعلى الرغم من انها سوف ان تهاجم من كيو وجيبسج طعمها وان تاكل الميز بكثرة ولكنها ستعطي بغيرة او بقلعة خلو من وقت الى آخر كما ستشعر نفسها بتناول كلس مرتين او ربما كلس في المساء .. ولكنها ان تلمس السخول السوداني ..  
وتعود الميز جونس الى تكرارها لتناول الطعام بشكل معتدل وهكذا شيئاً شيئاً وبلا بعد رطل يبدأ وزنها بالصعود .. فلماذا لم تتركه الميز جونس من انه عندما تاكل كمية كافية من الفاكهة لشباب شيئاً شيئاً تكون قد تناولت كمية زائدة .. والتجربة الاخيرية هي : اذا اردت ان تقيس رشيقي يجب عليك ان تقي جالسا ..  
فطوال ١٢ سنة من ممارسة مهنتي شاعرت تلك المرضي يشرون اولاداً من وزهم ثم يعودون ويكسبون من جديد .. وشاعرت صرعات عديدة من الحبيبات تظهر ونفسي كمرعة لطفن وزنه كلس مرتين او ربما كلس في المساء .. وهكذا ..  
فلماذا انما الفهم ؟ لقد حان الوقت لكي نواجه ما هو الحقيقة الجوهرية لقضية الحمية او ما يعرف بالرجيم ..  
لقد سمعت تلك الحرات ان الوحدات الحرارية (الكالوريات) تؤثر في وجبات الطعام .. وفي الواقع انها كل شيء تقريباً ..  
فلما حصلت على كيات من الكالوريات في الزرع والمشيرون السابعة تزد من كيات السابعة تزد من كيات الكالوريات التي تحرقها فان وزنه سيزد .. ولذا حصلت على كيات من الكالوريات اقل من الكيات التي تحرقها فان وزنه سيقل .. ولا جدال حول هذا الجدا .. فلما اخذت مثلاً التي وحدة حرارية وخرجت حوالي ٢ الف وحدة فان الكيات الإضافية التي حرقتها ستسهم في اضافة اخرى في جسك وسيفك وزنه .. فلهذا الكيات المبرقة تختلف من شخص الى آخر حسب القامول الجوي لكل منهم .. وهناك حقيقة اخرى لا تشدد عليها كراسات الحمية والكتابات المشهورة

## كيف يراى الاخود

قال احد الطباء : ان القشرة الجيلة التي لا تحني نفسها فقد ..  
بالقطة من جيلها .. بينما القشرة التي تكون عاكسة على الجبال وتخلو ان تدور دلها ابيقة بوضحة تكسب فسي الخلال ..  
كذلك .. وال .. بالقة اخرى ..  
فلما عنها ؟  
نود مثلاً : انها تصبها بجلابيينها الشفوية ومنافذها المثالية من اسن العمالة والكار واللقطة ..  
وهذا الحديث يدل بنا على نتيجة واضحة هي ان الشباب لا يميلون الى المشقة والمهمة والتي لا تصروف كيف تتعامل مع تلك البقعة وتكون ..

## ماذا تعرفين عن .. الضموش ؟

يذهب بعض الناس الى ان القشرة خشنة تريل التعب .. ويذهب بعضهم الآخر الى انها قشر الكبد والضموش ..  
الارز .. فما هي الحقيقة ؟  
انها تتشكل خلاصة من سائر الغذاء والاضرارها ؟  
انها تتشكل خلاصة من سائر الغذاء والاضرارها ؟  
انها تتشكل خلاصة من سائر الغذاء والاضرارها ؟

هذا النوعية ولحمها ، وذلك تريل مثل الشاي والكاكا وغيرها .. وهي انفس خيرا من أي شربة مثالي كيميائي .. يد القشرة الضموش بالتحب ونفسي الحموي .. بل ليس هناك ما يدعو للقلق من تأثيرها ما دامت تستخدم في حدود المعتدل ..  
لا تفر الكبد كما هو شائع .. كما ان مادة « الكالين » التي تعمل على تقصيص الحمه لا تقص دورا كبيرا في المساعدة على الهضم فلذا كان من مبادئ استخدام القشرة كشراب يساعد على الهضم .. فتناولوها بدون سكر .. فليسك يميل الى الحموضة ، وفي نفس الوقت يجب ان يستغنى عنها فو المعدلات الصالحة من المعصين ..  
القشرة تثر في الكبد ، لانها تثر في الكبد ، وبالتالي تنشط دورة الدم في الكبد وتزيد خفائه .. ولكن ذلك يحدث لذوي الامعاء الضعيفة لذلك يجب لزوي الامعاء الضعيفة ان يتناولوا القشرة بكميات قليلة ..  
القشرة تثر في الكبد ، لانها تثر في الكبد ، وبالتالي تنشط دورة الدم في الكبد وتزيد خفائه .. ولكن ذلك يحدث لذوي الامعاء الضعيفة لذلك يجب لزوي الامعاء الضعيفة ان يتناولوا القشرة بكميات قليلة ..  
القشرة تثر في الكبد ، لانها تثر في الكبد ، وبالتالي تنشط دورة الدم في الكبد وتزيد خفائه .. ولكن ذلك يحدث لذوي الامعاء الضعيفة لذلك يجب لزوي الامعاء الضعيفة ان يتناولوا القشرة بكميات قليلة ..





